

Baked Acorn Squash

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 acorn squash, cut into 1-inch slices, seeds and pulp removed
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: 2 tablespoons brown sugar

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F.

STEP 2: Toss sliced acorn squash with oil, salt and pepper. Add brown sugar if desired. Arrange in a single layer on a baking sheet.

STEP 3: Roast the squash for about 25 minutes or until it is easily pierced with a fork. Remove from oven and serve warm.



QUICK TIPS

- **Reduce Food Waste:** Wash the seeds and toast in the oven for 20 minutes or until they are crunchy. Toss with salt and other spices.
- **Did you know?** Acorn squash contains vitamins A and C, potassium, magnesium and fiber.

Per Serving: 100 Calories | 11g Carbs | 0g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 1g Protein | 290mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Courge poivrée cuite au four

Portions : 4

Régime alimentaire : végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 courge poivrée, coupée en tranches de 1 pouce et débarrassée des graines et de la pulpe
- 2 cuillères à soupe d'huile
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Facultatif : 2 cuillères à soupe de sucre roux

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 400 °F.

ÉTAPE 2 : Mélangez les tranches de courge avec l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez de la cassonade si vous le souhaitez. Disposez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson.

ÉTAPE 3 : Faites rôtir la courge pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit facilement piquée à l'aide d'une fourchette. Retirez du four et servez chaud.



CONSEILS PRATIQUES

- **Réduire les déchets alimentaires :** Lavez les graines et faites-les griller au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Mélangez avec du sel et d'autres épices.
- **Le saviez-vous ?** La courge poivrée contient des vitamines A et C, du potassium, du magnésium et des fibres.

Par portion : 100 calories | 11 g glucides | 0 g sucre | 2 g fibres | 7 g lipides (1 g lipides saturés) | 1 g protéines | 290 mg sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes